அன்பு மலர் 6

பொது நெறி

(மூலமும், பொருளும், மொழிபெயர்ப்பும்)



சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார்

தோழனார் இளங்கன்.

திரு. பழநியப்பனுக்கு.

அன்பளிப்பு.

ஈவெ, ராமசாமி

17, கோட்டை ரோடு. ஈரோடு.

25-2-1946.

அன்பு மலர் 6.

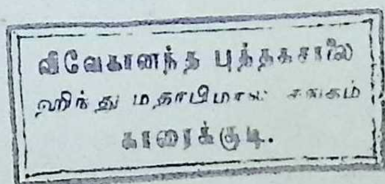
உ

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார்

இயற்றிய

பொது நெறி

(மூலம், உரை, மொழிபெயர்ப்பு)

அன்பு நிலயம்
இராமச்சந்திரபுரம்

1938.

 [விலை அணா 2.

SECOND EDITION—5000.

Printed at The Jupiter Press, Madras.

முன்னுரை.

இன்று பொதுநெறி என்னும் இக்குறுஞ் சுவடியின் இரண்டாம் பதிப்பைத் தமிழன்னையின் திருவடிகளில் வைத்து வணங்குகிறோம். இதை அருளிச் செய்த சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார் அவர்களைத் தமிழுலகு நன்கறியும். நமது தமிழ்த்தாய், உலகில் மொழியரசியாய் நிலவவேண்டும் என்பது அடிகளின் ஆவல்.

இவர், உன்னத யோக நிலையிலிருந்து கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் தமது அன்புளத்திற் பூத்த அறிவு மலர்களை அன்னைக்குச்சூட்டி இன்புறுகிறார்.

தமது வாழ்வில் அறிந்துணர்ந்த உண்மை எதுவோ அதையே இவர் உலகிற் களிக்கிறார். பொது நெறி என்னும் இந்த நீதிச் சுரங்கம், ஆண் பெண் அடங்கலுக்கும் பொதுவாய் அமைந்துள்ளது. எங்கள் வேண்டுகோட்கிணங்க, இந் நூலுக்கு அரிய விரிவுரையும், ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பும் எழுதியுதவிய இப் பெரியாருக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம்.

இந்நூலின் இரண்டு பதிப்பையும் ஆர்வமுடன் அச்சிட முன்வந்து, பொருளுதவியவர், அன்பு நிலய அன்பர், திருவாளர் ராம. வீர. மு. சுவாமிநாதன் ஆவர். இவர் அரிய முருகபக்தர், தமிழ் வளர்ச்சியில் பேரார்வங் கொண்டவர். இவ் வன்பருக்கு நிலயத்தின் நன்றி என்றும் உரித்தாகுக.

தமிழை வளர்ப்போம்!
தமிழுக் குயிர்ப்போம்!

இராமச்சந்திரபுரம்,
25–9–38

அன்பு நிலயத்தார்.

உ

பொது நெறி

UNIVERSAL RELIGION



காப்பு

அதுவென வேதம் அறிபொரு ளுக்கிப்
பொதுநெறி மலர்கள் பூசனை யாகுக !

வேதங்கள் அது (தத்) என்று அறிந்துரைக்கும் பரம் பொருளுக்கு, இப் பொது நெறி மலர்கள் வழிபாடாகுக !

Let these laws of universal religion be blossoms of worship unto the supreme Truth known to the Vedas as THAT !

நூல்

அறிவே யான்மா

ஒவ்வொருவருள்ளும் அறிவாக விளங்கும் தெய்வப் பொருளே ஆத்மாவாகும்.

Consciousness is Atman, the Self.

ஆண்டவ னொருவன்

எல்லா வுயிர்களுக்கும், எல்லா வுலகிற்கும், எல்லா மதங் களுக்கும் இறைவன் ஒருவனே.

The Unique Lord is One.

இன்பவீ டுள்ளம்

அவர்வர் உள்ளமே அவரவருக்குப் பேரின்பந்தரும் மோட்ச வீடாகும்.

Heart is the home of happiness.

ஈவிரக் கங்கொள்

எல்லா வுயிர்களிடமும் தயவும் கருணையுங் கொண்டு நடப்பாயாக.

Be ye widely liberal and compassionate.

உலகெலாங் கோயில்

இந்த உலகமெல்லாம் தேவாலயமாகும்.

The whole universe is a temple.

ஊருக் குதவு

உனது ஊராருக்கு வேண்டிய உபகாரஞ் செய்வாயாக.

Help your fellow-citizens.

எண்ண முயர்த்து

உனது நினைப்புக்களை மேன்மேலும் பரிசுத்தமாக்கி, மெய்ப்பொருளின்பால் உயர்த்து.

Elevate your thoughts.

ஏக்கந் தவிர்த்தெழு

கவலையை நீக்கி, மனவுறுதியுடன் எழுந்து நில்.

Dispel dejection and rise up.

ஐந்தை யடக்கி யாள்

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்பொறிகளையும், தீய வழியிற் செல்லாமல் மனவுறுதியால் அடக்கியாளுவாயாக.

Have full control over the five senses.

ஒழுக்கமே பெருமை

ஒருவனுக்குச் சிறப்பும் இசையும் மதிப்பும் தருவது அவனது நன்னடத்தையேயாம்.

Virtue is greatness.

ஓமுயர் மந்திரம்

மந்திரங்களில் மேலானது ஓங்காரமே. அ+உ+ம்= ஓம். அ=அறிவு, உ=உண்மை, ம்=இன்பம். இறைவன் அறிவு, உண்மை, இன்பம் என்பது பிரணவப் பொருள்.

* AUM is the supreme † mantra.

ஔடத மமைதி

மன நோய், உடல் நோய் அனைத்தையும் தீர்க்கும் மருந்து ஆத்ம சாந்தியாகும்.

Peace is panacea.

அஃகுக வகந்தை

நான் என்னும் அகங்காரம் குறைக. அஃகுதல்=குறைதல்.

Off with egoism.

கற்பது கடமை

நன்னூல்களையும், கலைகளையும், பிழைப்பிற்கொரு நல்ல தொழிலையும் கற்கவேண்டியது ஒவ்வொருவர் கடமையுமாகும்.

Learning is one's duty.

காதலே வாழ்க்கை

ஆண், பெண் ஆகிய இருவர் உள்ளத்தையும், அன்பு, ஆசை, பாசம் ஆகிய இவற்றால் பிணைத்து ஒன்றாக்கும் சக்திக் கனலே காதல். அந்தக் காதலே உயிர்வாழ்வாகத் தோன்றி வளர்ந்தோங்குவது.

Love is the soul of life.

---

* AUM means The Divine who is Truth, Consciousness, and Bliss which pervades all.

† Mantra means a sacred formula of invocation.

கிளைவிரிந் தோங்கு

வாழ்க்கை யென்னும் மரம், அன்பு நீருண்டு, சேய்களும் சுற்றமும் பெருகிக் கிளை பரவ, உலகில் வளர்ந்தோங்கு வாயாக!

Ramify and abound in existence.

கீர்த்தி பெறவாழ்

'நல்லவன், அறிவாளி, பரோபகாரி, வீரன், தீரன், தருமவான், மெய்யன், சீலன், ஞானி, பக்தன்' என்று உலகில் புகழ் பெற வாழ்க.

Live gloriously.

குலநலம் பேணு

குலம் என்பது இனம், கூட்டம், மனை எனப் பொருள் படும். நீ தோன்றிய குழு, குடி, இனம், மக்கட் கூட்டம் ஆகிய இவற்றின் நன்மையை விரும்பிப் போற்றுவாயாக. நலம் பேணலாவது அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய நாற் பயனையும் அடையச் செய்வதாம்.

Promote family prosperity.

கூற்றிற் கஞ்சேல்

எமனுக்குப் பயப்படாதே. சாவினல் இந்த வினைச்சட்டை யாகிய உடல் வீழ்ந்து, இன்னொரு வினைச்சட்டை வரும். நீயாகிய சுத்தான்மாவிற்கு என்றும் அழிவில்லை. இவ் வுண்மை யறிந்தால், எம பய மில்லை. அஞ்சேல். "அஞ்சுவது யாதொன்றுமில்லை; அஞ்ச வருவது மில்லை; நமனையஞ்சோம்" என்றார் அப்பர்.

Fear not Death.

கெடுநினை வகற்று

பிறரைப் போட்டி, பொறாமை, வஞ்சம், சூழ்ச்சிகளாற் கெடுக்கும் எண்ணத்தை ஒழி.

Avoid evil thoughts.

கேண்மை மிகவளர்

கேண்மை என்பது நட்பு, உறவு, கண்ணோட்டம். இவற்றால் உலகில்|கூட்டுறவும், ஒற்றுமையும், அமைதியும் நிலவும். கேண்மை மிகவும் பெருகி வளர்ந்தோங்கச்செய். மனித சமுதாயம் முழுதும் ஒரு குலத் தோழர்களாக வாழும்படி நட்புரிமை பரந்தோங்கி வளரவேண்டும்.

Foster friendship abundantly.

கைக்கணி யுழைப்பு

கைக்கு அழகு, தானும் உலகும் பசி, பிணி, இடர்களினின்று விடுதலை பெற்று இன்புறும் உழைப்பு, தொண்டு. இவையே ஒருவர் கைக்கு ஆபரண மாகும்.

Work is hand's ornament.

கொலைபுலை பாவம்

உயிர்க்கொலையும், புலாலுண்ணலும் கொடிய பாவமாம், தீங்காம்.

Murder and flesh-eating are heinous crimes.

கோள்பொய் கொடிது

பிறரைக் கெடுக்கும் எண்ணத்தால் கோட்சொல்லுவதும், பிறருக்குத் தீங்கு விளையும்படி பொய் சொல்லுவதும் கொடிய பாதகம், அநீதம், பொல்லாங்காகும்.

Tale-bearing and lying are deadly sins.

கௌரவம் பெறநட

உலகில் நாலுபேர், ' நல்லவன், யோக்கியன், அறிவாளி ' என்று மதித்துக் கொண்டாடும்படி நடப்பாயாக.

Behave honourably.

ஙப்போ லுதவு

ங என்ற மெய்யெழுத்து, சங்கு இங்ஙனம் என்று பிற எழுத்துக்களைச் சார்ந்தே வரும். ங், ங இரண்டையுந் தவிர வேறு ஙகரத்துடன்கூடிய உயிர்மெய்யெழுத்துக்கள் வழங்குவதில்லை. ங ஒன்றே தனது இனத்தை நெடுங்கணக்கில் இணைந்திருக்கச் செய்வது. அதுபோல உனது நற்செயல், நல்லொழுக்கம், ஒப்புரவு ஆகிய இவற்றால் உனது இனத்தாருக்கும் பெருமையை உண்டுபண்ணி யுதவுவாயாக.

Preserve your family dignity.

சத்திய நெறிநில்

மனச் சாட்சிக்கு உண்மையான சுத்த சன்மார்க்கத்தை உறுதியாகப் பற்றி நில்.

Stick to the path of Eternal Truth.

சாத்தான் வலைப்படேல்

புலன்களை மயக்கி, வாழ்வைத் துன்ப நரகில் வீழ்த்தும் மாயப் பேயான சாத்தானது வஞ்ச வலையிற் சிக்காதே.

Beware of Satan's snare.

சிறுமை யொழிக

சூது, பொறாமை, வஞ்சம், கோள், பொய்யாகிய அற்பத்தனங்களெல்லாம் மனிதனைவிட் டொழிக.

Let meanness perish.

சீவனிற் சிவங்காண்

இந்த உடலில் கோயில்கொண்டு, உள்ளத்தில் வசிக்கும் ஜீவாத்மாவில் இன்பப் பொருளான சிவத்தையே காண்க.

Behold the blissful Divine in the Soul.

சுத்தமே கடவுள்

மனமாசு, குணமாசுகளற்ற பரிசுத்தமே கடவுளாம். கடவுளைச் சுத்தப் பிரமம், நிருமலன் என்பர்.

Purity is Divinity.

சூரிய நிலையறி

சூரியன், உயரத்தில் சாட்சியாயிருந்தே சூடும், ஒளியும், மேகமும் அளித்து உலகைக் காக்கிறான். பற்றற்றுச் சாட்சியாயிருந்து, மௌனமாகத் தொழில் புரியும் இரவியின் உண்மை நிலையைக் கண்டு, உலகில் பற்றற்றுப் பணி செய்யும் தத்துவத்தை யறிந்துகொள்.

Know ye how the Sun shines as a dynamic Witness.

சென்மப் பயன்பெறு

மனமாசகன்று, சுத்தநிலை பெற்றுத் தெய்வத்தன்மை யெய்தலே மானிடப் பிறவியின் பயன். அப்பயனை இப் பிறவியிலேயே பெறுவாயாக.

Realise the object of your birth (self-perfection).

சேயெனத் தெளிவுறு

குழந்தைபோல, வஞ்சங் கரவு, சூது வாதற்று மனத் தெளிவடைக.

Be crystal-hearted like a child,

சைவ வுணவுண்

தூய மரக்கறி யுணவையே உண்க.

Be a strict vegetarian.

சொல்லைப் போற்று

'இன்ன உதவி செய்கிறேன்' என்று வாக்களித்தால், அந்தச் சொல்லைக் காத்துச் சொன்னபடி செய். சொல்லைச் செயலிற் காட்டு.

Fulfil your promise.

சோற்றைப் பகுத்துண்

வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர், பசியுடன் கேட்கும் ஏழைகள், ஐயம் புகும் மாணவர், உன்னைச் சார்ந்த உறவினர் ஆகிய இவர்களுக்கும், இரண்டொரு பிடி வாயில்லாச் சீவர் களுக்கும் பகுந்துகொடுத்தே உணவருந்து.

Eat after feeding the needy.

சௌமிய ரூயிரு

சௌமியம் என்பது அமைதி, அடக்கம், அழகு. நீ இத்தன்மைகள் உள்ளவனுயிரு.

Be meek and loving.

ஞாலம் காலத்தேர்

இந்த உலகம் காலம் ஏறிச் செல்லும் தேர்போலாம். அஃதாவது இவ்வுலகத் தேரைக் காலம் என்னும் தலைவன் நடத்துகிருன்.

Universe is the chariot of time.

ஞிமிறெனவுழை

ஞிமிறு என்பது வண்டு. வண்டு வீண் காலம் போக் காது, கூடு கட்டி, அதில் தேனைச் சேர்த்துத் தன் இனத்

துடன் ஒற்றுமையாக வாழ்கிறது. அதுபோல நீயும் ஒற்றுமையாக மனித சமுதாயம் வாழ வுழை.

Labour like a bee (harmoniously).

ஞேய மான்மா

எல்லா மதங்களும், தத்துவங்களும், சாதனங்களும் அறியும் பொருள் சுத்தான்மா.

Atman (self) is the objective of knowledge.

ஞையெனச் செய்யேல்

பிறர் ஞையென்று இகழும்படியான இழி செயல்களைச் செய்யற்க.

Never act meanly.

தன்மதிப் பகலேல்

சுயமரியாதையிலிருந்து நீங்கற்க; தனக்குரிய கௌர வத்தை இழக்கும்படி நடவற்க.

Preserve self-respect.

தாய்மொழி மறவேல்

உனது தாய்மொழியான தமிழை மேன்மேலும் வளர்க்க மறக்காதே. பிற மொழி பயிலும்போதும், தாய் மொழியை மறக்காதே.

Neglect not thy mother-tongue.

திருத்துக தன்னை

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது குறைகளை நாடோறும் கண்டுபிடித்துத் திருத்துக.

Reform and rectify Thyself,

தீரனென வாழ்

'இவன் அறிவாளி; வீரன்; தைரியவான், மனத்திட முள்ளவன்; பலவான்' என்று உலகம் புகழும்படி வாழ்க.

Live wisely and valiantly.

துணிந்து நலஞ்செய்

பலபேருக்கு நன்மையான காரியத்தைத் தயங்காமல் எவ்வளவு இடர்கள் வந்தாலும் தைரியமாகச் செய்.

Do good boldly.

தூயரோ டிணங்கு

நினைப்பிலும், சொல்லிலும், செயலிலும் மாசற்ற, பரிசுத்த மான நல்லோருடன் நட்புறவு கொள்வாயாக.

Befriend the pure.

தெவிட்டா தறஞ்செய்

காலத்திற்கேற்ற பொது நன்மையான அற வினைகளைத் தெவிட்டாமல், சளைக்காமற் செய்து நிறைவேற்றுவாயாக.

Do deeds of merit and virtue insatiably.

தேர்ந்து வினைசெய்

நன்ருக ஆராய்ந்து, பலாபலன்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, இடம், பொருள், ஏவலறிந்து, ஒரு காரியத்தைச் செவ்வை யாய்ச் செய்.

Act after deliberation.

தைரியங் கைவிடேல்

மனோதிடத்தைக் கைவிடாதே: ஒரு நல்ல காரியத்தில் இடர்கள் வந்தாலும், 'உண்மையும், நீதியும் வெல்லும்' என்ற

உறுதியை யிழக்காது, அக்காரியத்தை விடாமல் நிறைவேற்ற முயல்.

Lose not courage.

தொண்டால் வழிபடு

நடமாடுங் கோயில்களான உலகுயிர்களுக்கு அருட்பணி செய்வதன் மூலம் இறைவனை வழிபடு.

Worship God through service.

தோட்டப் பயிர்செய்

தோட்டங்கள் வைத்துப் பயனுள்ள பயிர்களை வளர். அதனால் உலகிற்கு உண்ண உணவும், உடுக்க உடையும் அளித்த புண்ணியமாகும்.

Do horticulture.

தௌவைக் கிடங்கொடேல்

சோம்பல், தூங்குமூஞ்சித்தனம், சோர்வு, அதைரியங்களால் மூதேவிக்கு இடங்கொடுக்காதீர். தூய்மை, வாய்மை, துணிவு, சுறுசுறுப்புகளால் உங்கள் வாழ்க்கையைச் சீதேவி வாசமாக்குங்கள்.

Invite not Misfortune.

நம்பி யன்புசெய்

ஒவ்வோருள்ளத்தும் கடவுள் உள்ளதென்று நம்பி, எல்லாருக்கும் அன்பு வளரும் பணிகளைச் செய். கடவுளை உலகிலும், உள்ளத்திலும், உயிர்களிலும் பக்தி செய்.

Have faith in God and do benevolence to all.

ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். மேலும் மேலும் உணவைத் திணித்து, அதிக வேலை கொடுத்தால், நோய் அதிகமாகும். இயற்கையான பசி வரும்போது உண்க. மனக்கவலை, கோபம், பொறாமை ஆகிய இவை யிருக்கும்போது உண்டால், உணவு செரிக்காது நோயாக மாறும்.

Fast in disease.

நௌவிபோ லியங்கு

மான் (நௌவி) போலே லாகவத்துடன் நடப்பாயாக. உடல் பந்துபோலும், மான்போலும் எளிதாக, விரைவாக நடக்கவும், ஓடவும், சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யவும் வேண்டும். தொந்தி போடாமல், நரம்பும் தசைகளும் திண்மையுற்றிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மான்போல் இயங்க முடியும்.

Let your gait be light like that of the deer.

பலவித மூலகு

உலகின் நடை யுடைப் பாவனை, சமயம், கொள்கை, வகுப்பு, நினைப்புகள் பலவகையானவை.

Manifold are the world's ways.

பார்வையுள் ளாக்கு

உனது பார்வை, புலன்கள் வழியே புறஞ்சென்று அலையாமல், அதை உள்ளே திருப்பி, இதயத்தில் நிலைக்கச்செய். வெளிப்பார்வையால் உலக விவகாரமும், உட்பார்வையால் ஆத்மசாந்தமும் உண்டாம்.

Turn your gaze inward.

பிரிவினைக் கிணங்கேல்

ஒற்றுமையைப் பிரிக்கும் எந்தச் சூழ்ச்சிக்கும் இடங் கொடுக்காதே. சாதி, சமயம், நிறம், வகுப்பு, கட்சி யென்ற

பெயர்களால் மனிதனை மனிதனிடமிருந்து பிரித்துக் கலகஞ் செய்யும் எந்தக் கொள்கைக்கும் இடங்கொடாதே.

Yield not to dissension.

பீடையை விலக்கு

துயர், துன்பம், வறுமை, அமங்கலம் ஆகிய இவற்றைச் செய்யும் வினைகளை அறவே நீக்கு. துயரின் காரணமறிந்து அதை விலக்கவேண்டும்.

Remove the cause of misery.

புவிப்பயன் பொதுச்செய்

பூமாதேவி தரும் பலன்களை அனைவரும் பொதுவாகத் துய்க்கச் செய். உலகில் ஒவ்வொருவரும் உணவுடைக்காக நாடோறும் வேலைசெய்ய வேண்டும். உழைப்பவர் பட்டினி கிடக்காமல், விளைவைப் பொது வுடமையாக்கி, அவரவர் தேவையளவு துய்க்கச் செய்யவேண்டும். அப்போது தான் உலகில் வறுமை யொழியும்.

Enjoy earth's yield in common, socially.

பூவென மகிழ்ந்திரு

மலர்போலே உள்ளமட்டும் அகமும் முகமும் மகிழ்ந்து வாழ்க. மொட்டு மௌனமாயிருக்கிறது; கதிரால் மலர்கிறது; அழகும் மணமும் கொண்டு விளங்குகிறது; தனது தேனை வண்டுகளுக் களிக்கிறது; தனது அழகையும் மணத்தையும் உலகிற்களிக்கிறது; தன்னையே இறைவனுக்கு மாலையாகவும் அருச்சனை மலராகவும் அளிக்கிறது; சுபகாரியங்களுக்கெல்லாம் உதவுகிறது; முடிவில் தான் உதித்த மண்ணிற் கலக்கிறது. உள்ளமட்டும் புன்னகைத்து, உலகிற்குதவி செய்யும் மலரைப்போல் மனிதன் புன்னகை புரிந்து மகிழ்வுடன் வாழ்க.

Be bright and joyful like a flower.

பெண்மை சக்தி

பெண்ணின் தன்மை சக்தி. பெண்கள் பராசக்தியின் வடிவம். பெண்களைத் தெய்வ சக்தியாக மதிக்கவேண்டும். பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சக்திக்கனல் அளிப்பவர்.

Woman is Divine Energy.

பேராசைப் படேல்

தேவையளவு கிடைத்தபின், அதிக ஆசைப்பட வேண்டா. பொய், களவு, வஞ்சப், சூது, பெருந்தீனி, கொள்ளை, கொடுமை போன்ற பேராசையும் பெரிய பாவ மாம். அது பல பாபங்களைத் தூண்டும். பேராசைக்கார னுக்கு ஒரு பொழுதும் மனவமைதி யிராது. எவ்வளவு கிடைத்தாலும் அவன் தரித்திரம் நீங்காது.

Be not avaricious.

பைம்புல னுலவு

பசும் பயிர்கள் செழித்த புலன்களூடு காற்றூட உலாவுக. பசும் பயிர்களைக் கொஞ்சிவரும் காற்று உடலுக்கு நலமாகும்; மனத்திற்கு இன்பமாகும். பசும்புலன்களைக் காணுதல் கண் ணுக்கு நல்லது. பசுமை என்னும் பதமே இலக்கண விதிப் படிப் பை யெனக் குறைந்துளது. இது இளமை, அழகு, எழில் எனப் பொருள்படும்.

Walk in green fields.

பொதுநெறி போற்றிவாழ்

எல்லா மாந்தரும் இன்புறும் பொதுவான சுத்த சன் மார்க்க நெறியைக் கடைப்பிடித்துத் தூய வாழ்வு வாழ்க.

Live in tune with the universal law.

மனமே மனிதன்

மனிதன் மனமே. மனம் நினைப்பின் தொகுதி. நினைப்பிற்கேற்றபடியே மனிதனும் இருப்பான். மனத்தை வென்றால் மனிதன் தேவனாவான்.

Mind is man.

மாதவர்க் கேவல்செய்

தமது மோன தியான தவ வொழுக்கங்களால் தெய்வக் கனலை மனித சமுதாயத்திற் பரப்பும் பெரிய தவசிகளுக்கும், மஹான்களுக்கும், யோகிகளுக்கும் வேண்டிய பணிவிடைகளைக் குறிப்பறிந்து செய்க. ரிஷிகளும் யோகிகளும் அருட்சோதிக் கதிர்களாவர். அவர்கள் இருந்த இடத்திலிருந்தே ஆத்ம சக்தியைப் பரப்ப வல்லவர்கள். தமது தவ யோக சாதனங்களை அவர்கள் கவலையின்றி மேன்மேலும் வளர்க்கச்செய்யவேண்டும். அவரது எளிய உடற் பாதுகாப்பைச் சமுதாயம் கவனிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளது. உலகின் சமயங்களும், சாத்திரங்களும், கலைகளும், அத்யாத்ம ஞானமும், புராண இதிகாசங்களும், காவியங்களும் இத்தகைய யோகிகளின் வரப்பிரசாதங்களேயாம். அவர்களே மனித சமுதாயத்தின் வழிகாட்டிகள்; நாகரிக கர்த்தர்கள்.

Serve holy saints.

மிடிப்பிணி நீக்கு

வறுமை நோயை முதலில் தீர். உலகில் எல்லாப் பாவங்களுக்கும் காரணம் வயிற்றுக் கொடுமைதான். வறுமையொழிந்தால், மனித சமுதாயம் இன்புறும். செல்வர் பணத்தைப் பூட்டி வைக்காமல், உழைப்பும் பிழைப்பும் உண்டாகும்படி, ஏராளமான கைத்தொழில்களை வளர்த்தால், உலகில் வறுமை யொழியும்.

Remove the plague of penury.

மீத்துச் செலவிடு

வருவாயில் சிறிது நாளைக்கென்று மீதி எடுத்துவைத்துச் செலவிடுக. இல்லறத்தார் சிக்கனமாகச் செலவிட்டு, தற்காப்பிற்காகக் கொஞ்சம் மிகுத்து வைக்கவேண்டும்.

Spare and spend.

முருகிள வுணர்ச்சிகொள்

முருகு என்பது அழகு. எப்போதும் அழகுணர்வும், இளமையுணர்வுங் கொண்டிரு. நோயுணர்வு, மூப்புணர்வு, சாவுணர்வு, கவலையுணர்வு வேண்டா. உணர்ச்சிக்குத் தக்க வாழ்க்கை யுண்டாகும். 'சுத்தான்மாவாகிய நான், என்றும் அழகன், இளைஞன், தெய்வத்தன்மையுள்ளவன். எனக்குப் பிணி மூப்பில்லை; கட்டில்லை; கவலையில்லை; அச்சமில்லை' என்று எப்போதும் உணர்வாயாக.

Be conscious of the inner youth and beauty.

மூச்சைச் சமன்செய்

உயிரை ஆட்டும் சூத்திரக் கயிறுவது மூச்சு. குதிரைக் கடிவாளத்தை இழுத்துப் பிடிப்பதுபோல, மூச்சை அடக்கியாளவேண்டும். அது அதிகமாகச் செலவாகாமல் சமநிறையாயிருக்கவேண்டும். உள் மூச்சையும், வெளி மூச்சையும் அளவுபடுத்தவேண்டும். மூச்சை, 'உஸ், புஸ்' என்று விடக்கூடாது. 'ஓம், ஓம்' என்று நாலு மாத்திரையிழுத்து, 16 மாத்திரை அடக்கி, எட்டு மாத்திரை விட்டுப் பழகினால், மூச்சு ஒரே நிதானமாக நடக்கும்.

Harmonise breath.

மெய்வலி பெருக்கு

தேக பலத்தை நாடோறும் பெருக்குக. யோகாசனங்கள், கசரத், பஸ்கி, குஸ்தி, சிலம்பம், சடுகுடு, பந்தாட்டம்,

தோட்ட வேலை, நீர் இறைத்தல் முதலிய பயிற்சிகளால் உடலை உறுதி செய்க. உடல் உயிரின் ஆதாரம். உண்ப தைப்போலவே உடற்பயிற்சியும் இன்றியமையாதது.

Develop physical strength.

மேதை யெனப்பொலி

'பேரறிவாளன், பெரும்புலவன், ஞானி' என்று உலகம் கொண்டாடும்படி, அறிவாற்றலை வளர்த்து விளங்குக.

Shine as a genius.

மையல்கொண் டலையேல்

'மையல்' என்பது செருக்கு, மதம், காமப்பித்து. இவற்றை மனத்திற்கொண்டு அலையாதே. இத்தீமைகளால், மனம் சண்டவாறலையும்; மதி கெடும்; வாழ்வு குலையும்.

Wander not infatuated.

மொழிபல பழகு

தாய்மொழியும், நாட்டுப் பொதுமொழியும், உலகுடன் பழக ஒரு மொழியும், இன்னும், கலைச்சுவையுள்ள நன்மொழி களையும் பழகுவாயாக.

Learn many languages.

மோசம் போகேல்

கண்டபேரை நம்பி ஏமாறுதே. எதையும் பார்த்துப் பரிசோதித்துப் பிறகு நெருங்கு.

Be not deceived.

மௌனம் விரும்பு

மனமடங்கி, உள்ளத்தில் ஊன்றிய மௌன நிலையை விரும்பு. அத்தகைய மௌனத்தால் ஆத்மசாந்தி யுண் டாகும்.

Love Silence.

யாக்கையுன் மனையாம்

ஊனுடல், நீயாகிய சுத்தான்மா குடியிருக்கும் சிறு வீடாகும். அந்த வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்.

Body is your lodge.

யோகசா தனஞ்செய்

ஆத்ம பரிபூரணம் பெற்றுத் தெய்வத் தன்மை யடையும் யோகப் பயிற்சியைச் செய்க.

Practice the Yoga of Self-perfection.

இராப்பக லெண்ணு

பகலும் இரவும் மாறி மாறி வருவதுபோலவே, உலகில் பிறப்பும் இறப்பும், இன்பமும் துன்பமும் வரும் என்று நினை. இரவும் பகலும், உன்னுள் மாறாதிருக்கும் ஆத்மாவைத் தியானஞ் செய்.

Contemplate over the coming of the day and night even like the dualities.

இருவினைக் கட்டறு

நன்மை தீமை, அறம் பாவம், இன்பம் துன்பம் என்னும் இரண்டு வகையாக மாறி மாறி வரும் வினைத்தளையை அறுத்து விடுதலை பெறு. அஃதாவது, இன்பம் வந்தால் மகிழ்ந்து போகாமல், துன்பம் வந்தாற் கலங்காமல், சம நிலையிலிரு.

Cut the duel bonds of Karma.

இலௌகி கந்தெரி

உலகோடு பழகும் விதத்தைத் தெரிந்துகொள். இலௌகிக சாமர்த்தியம் தெரிவது ஞானிக்கும் அவசியம்.

Know secular manners.

வயிறு பசித்துண்

வயிறு கபகபவென்று பசித்தபோது, சுசி ருசியாக நல்லுணவைக் கொள். பசியில்லாது போட்டடைக்காதே.

Eat at the call of hunger.

வானென வழங்கு

வான், கதிரவனையும் சந்திரனையும் மழையையும் தந்து உலகைக் காப்பதுபோலே, உனக்கியன்றதைப் பலர் மகிழும் படி, பயன் கருதாது, புகழ் கருதாது தந்துதவு.

Give like the heavens (unostentatiously).

விடுதலை வீறுகொள்

வீறு என்றால் வெற்றி, சிறப்பு, பெருமை, பொலிவு, பலம் எனப் பொருளாம். மனமாயத்தினின்று விடுபட்டு, ஆத்ம சுதந்திரம் அடைந்தால், இந்த வீறுண்டாகும். அறிவு, தொழில், ஆற்றல் ஆகிய இவற்றால், மடமை, வறுமை, அடிமைத்தனங்களினின்று விடுதலை பெற்றால், உலகில் இன்பமுண்டாகும்.

Attain the victory of Freedom.

வீரக் கனல்வளர்

வீரமாகிய கனலை நெஞ்சில் மேன்மேலும் வளர். அக் கனலில் அச்சம், அடிமைத்தனங்களைப் போட்டெரி.

Set ablaze the fire of heroism.

வெல்வது முயற்சி

ஒரு காரியத்தை வெற்றி பெறச் செய்வது ஒருவனது விடாமுயற்சியே.

Diligence wins.

வேந்துளச் சாட்சி

அவரவர் உள்ளத்தில் ஜீவ சாட்சியாயுள்ள பரமாத்மாவே அவாவர் அரசனும்.

The INNER WITNESS (Atman) is your King.

வைத்திய னியற்கை

மன நோய், உடல் நோய்களைத் தீர்க்கும் வைத்தியன் இயற்கையே. இயற்கையை நம்பினல், அது நம்மைக் காக்கும்.

Nature is the true healer.

வெளவிய தருகும்

திருட்டுச் சொத்து நிலைக்காது மறைந்துபோம்.

The stolen property disappears.

ழப்போற் சிறந்திரு

தமிழுக்குச் சிறப்பைத் தரும் ழ என்னும் எழுத்தைப் போல உனது நாட்டிற்குச் சிறப்பைத் தா.

Be prominent.

அளவுட னுற்று

எதையும் குறை, மிகை யின்றி, நிதானித்து, அளவோடு செய்க.

Act with measure.

அறந்தனை வணங்கு

மனித வாழ்வைத் தெய்வ நிலைக்கு நடத்தும் ஒழுக்க முறையே அறம். ஒவ்வொருவர் மனச்சாட்சியும் அற நூலாகும். அந்த அறத்தை வணங்கிப் பின்பற்றுக.

Adore Dharma (the law of righteous life).

உறுதிகொண் டோங்கு

மனத்தில் திட வைராக்கியங்கொண்டு, வாழ்வில் ஓங்கி, வெற்றி பெறுக. வாழ்விற் குறித்த செயலை வெற்றி பெற முடிப்பதற்கும், மனவுறுதிகொண்டு முயற்சியில் தளராமல் ஓங்கவேண்டும்.

Go on with resolution.

ஒற்றுமை யாற்றல்

எக் காரியத்திற்கும் பலர் மனமொப்பி ஒற்றுமை கொண்டு செய்தலே வெற்றி பெறுவதற்குப் போராற்றலை யளிக்கும்.

Unity of consciousness is strength.

அன்னைக் கன்புசெய்

உன்னைப் பெற்ற தாய்க்கும், நீ பிறந்த தேசத் தாய்க்கும், உலகத்தாய்க்கும் அன்புப் பணி செய்.

Do loyal service to the Mother.

அனைத்தும் வாழி !

எல்லா வுயிர்களும், எல்லா நாட்டினரும், பொது நெறியைப் பின்பற்றி, இன்புற்று நீடூழி வாழ்க !

May all prosper !

பொது நெறி மூலமும், பொருளும், மொழி பெயர்ப்பும் முற்றின.
